



**Serviços
de Ação Social**

Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Almoço

De 08 a 12 de dezembro de 2025

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	FERIADO	
3ª FEIRA	<p>Sopa** Grelos</p> <p>Peixe Filete pescada em cama de legumes (alho-francês, cenoura e curgete), arroz branco e salada mista*</p> <p>Carne Rojões (pickles e azeitona), batata cozida e salada mista*</p> <p>Vegetariano Bife de seitan de cebolada, batata cozida e salada mista*</p> <p>Sobremesa 1 peça de fruta ou doce</p>	
4ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	Carne	Caril de peito de frango, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Arroz de atum primaveril (cenoura, ervilha e milho) e salada mista*
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve e bacon, batata assada e salada mista*
	Carne	Frango assado, arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS:

- O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta);
- Os pratos das ementas definidas só são garantidos com senha adquirida antecipadamente na **Plataforma SASocial**;
- As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares;
- *Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve-roxa/beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho;
- **As sopas são confeccionadas com baixo teor de sal, de acordo com o recomendado, por protocolo, pela entidade de saúde pública local (projeto sopa.com); ***Picante disponível na linha *self*.